# Top 7 TPCN & thuốc tăng cân của Nhật tốt nhất hiện nay

Mọi người đang có nhu cầu tìm mua TPCN, **thuốc tăng cân của Nhật tốt** nhất cho mình và người thân, nhất là những người có cơ địa "cò hương", gầy gò? Vậy thì hãy thử tham khảo ngay một số sản phẩm mà Vivita gợi ý sau đây, sẽ giúp mọi người có được sự lựa chọn phù hợp nhất.

## 1 Thuốc tăng cân của Nhật loại nào tốt? Gợi ý 7 TPCN được tin dùng

Xếp hạng các sản phẩm viên uống tăng cân của Nhật tốt dưới đây chỉ với tính chất tham khảo dựa theo luật tìm kiếm từ nền tảng Google cũng như lượt khách hàng thì mua không tại hệ thống nhà thuốc Vivita.

### 1.1 DHC tăng cân của Nhật Vitamin B-Mix

**Review viên uống tăng cân của Nhật tốt DHC Vitamin B-Mix**

DHC Vitamin B Mix là một sản phẩm hỗ trợ sức khỏe và làm đẹp tới từ thương hiệu DHC đã quá nổi tiếng tại đất nước Nhật Bản. Sản phẩm có khả năng bổ sung tới 8 loại vitamin B cực tốt cho sức khỏe, đặc biệt là có thể kích thích ăn ngon miệng để có thể hỗ trợ cân bằng và nâng cao hiệu quả.

**Quy cách:** hộp 90 viên

**Thành phần DHC Vitamin B-Mix:**

- Inositol: 50 mg
- Niacin: 40 mg
- Axit pantothenic: 40 mg
- Vitamin B1: 40 mg
- Vitamin B2: 30 mg
- Vitamin B6: 30 mg
- Vitamin B12 20 µg
- Axit folic: 200 µg
- Biotin: 50 µg

**Đối tượng sử dụng:**

- Người có làn da bị sần sùi, nổi mụn do thường xuyên trang điểm.
- Người không thể cân bằng chế độ ăn uống hợp lý.
- Người liên tục bị mệt mỏi do làm việc quá sức.
- Người ăn kiêng, đang trong quá trình giảm cân, có thể ốm yếu, muốn cải thiện thể trạng, duy trì cân nặng và nâng cao sức khỏe.
- Người liên tục dùng nhiều rượu bia, hấp thụ nhiều đường.
- Các bà mẹ đang muốn cung cấp dưỡng chất cho sự phát triển của thai nhi.

**Công dụng:**

- Giúp cung cấp inositol, biotin, acid folic cùng các loại vitamin nhóm B.
- Hỗ trợ phục hồi sức khỏe cơ thể, kích thích ngon miệng, cải thiện dinh dưỡng, tăng cân an toàn.
- Giúp thúc đẩy tăng tế bào hồng cầu, cải thiện làn da khỏe mạnh.

**Cách dùng DHC Vitamin B-Mix:** Uống 2 viên/ngày

**Giá bán thực phẩm chức năng hỗ trợ tăng cân của Nhật DHC Vitamin B-Mix tham khảo:** 92.000đ / Gói.

Lưu ý: sản phẩm này không phải là thuốc và không dùng thay thế thuốc trị bệnh.



DHC tăng cân của Nhật Vitamin B-Mix

### 1.2 Thuốc tăng cân cho người gầy lâu năm của Nhật Body Weight Gain

**Review viên uống tăng cân của Nhật Body Weight Gain**

Body Weight Gain là một chân ái cho những ai muốn tăng cân tự nhiên, an toàn được tạo nên bởi Yakuho – đây chính là một đơn vị rất có tiếng về các sản phẩm hỗ trợ tăng cân trong thị trường nội địa Nhật Bản.

Đa số những thành phần các sản phẩm này đều có chiết xuất từ thiên nhiên tương tự như một bài thuốc đông y giúp của người Việt. Body Weight Gain chỉ có tác dụng tăng cân hiệu quả mà còn rất an toàn để không gây ra bất kỳ tác dụng phụ nào khi sử dụng theo đúng chỉ dẫn từ nhà sản xuất.

**Quy cách:** Hộp 30 viên

**Thành phần Body Weight Gain:** Lucid ganoderma, Codonopsis pilosula, Poria cocos, Fo-ti Extract, Rhizoma Dioscoreae, Vitamin C.

**Đối tượng sử dụng:**

- Người gầy, trẻ em còi xương, suy dinh dưỡng muốn tăng cân hoặc người có chức năng tiêu hóa và khả năng hấp thụ thức ăn kém hiệu quả.
- Người đang tập luyện nâng cao thể hình.

- Người hay bị nhạt miệng, hay bỏ bữa, ăn uống không ngon hoặc bị mất ngủ.
- Các phái mạnh đang gặp một số vấn đề về sinh lý.

**Công dụng:**

- Hỗ trợ phục hồi hệ tiêu hóa, giúp ngủ ngon, ăn ngon và tăng khả năng hấp thụ dược chất.
- Tăng cường khả năng trao đổi chất, tạo cảm giác nhanh đói, muốn nạp nhiều calo và ăn nhiều hơn.
- Tăng sức đề kháng, đảm bảo ngủ sâu giấc về đêm, nâng cao thể trạng, cải thiện chức năng sinh lý cho nam giới và ổn định vóc dáng thon gọn cho các chị em phụ nữ.

**Cách dùng Body Weight Gain**: Dùng 1 viên khoảng 30 phút sau khi ăn tối hoặc trước khi đi ngủ.

**Giá bán thực phẩm chức năng hỗ trợ tăng cân của Nhật Body Weight Gain tham khảo:** 890.000đồng/1 hộp

Lưu ý: sản phẩm này không phải là thuốc và không dùng thay thế thuốc trị bệnh.



Viên uống hỗ trợ tăng cân cho người gầy lâu năm của Nhật Body Weight Gain

## 1.3 Tảo Spirulina

**Review viên uống tăng cân của Nhật Tảo Spirulina**

**Tảo xoắn Nhật Spirulina** là viên uống thực phẩm chức năng được tạo nên từ loại nguyên liệu chính là tảo xoắn Spirulina có xuất xứ từ Nhật Bản.

Sản phẩm này cung cấp hàm lượng các vitamin cùng giường chất cần thiết cho cơ thể, mang đến những tác dụng toàn diện như: Giúp bổ sung các dưỡng chất, giúp ăn ngon miệng, cải thiện chức năng sinh lý, điều chỉnh chức năng hệ tiêu hóa, hỗ trợ tăng cân và điều hòa nồng độ cholesterol xấu trong cơ thể.

**Quy cách:** Lọ 2200 viên

**Thành phần Tảo Spirulina:**

- Protein
- Các loại vitamin: B1, B2, E, PP, B6, B12
- Các hợp chất: Axit Folic, Axit Linoleic, Lipit, ?-Caroten, i-linoleic, Cacbonhydrat
- Các chất: Sắt, Kali, Selen, Photpho, Canxi, Magie Mangan.

**Đối tượng sử dụng:**

- Trẻ em bị còi xương, suy dinh dưỡng.
- Các đối tượng thanh thiếu niên, vận động viên phải vận động một cách thường
- Người cao tuổi hay bị suy giảm sức khỏe.
- Người ngồi nhiều, liên tục phải tiếp xúc với các loại thiết bị điện tử.
- Bà mẹ mang thai.
- Người đang bị bệnh đái tháo đường, béo phì, ung thư, viêm loét dạ dày.

**Công dụng:**

- Giúp cải thiện sức đề kháng cho cơ thể khỏi các mầm bệnh gây hại cho cơ thể.
- Hỗ trợ bổ sung các dưỡng chất thiết yếu cho những người đang mắc bệnh, người cao tuổi, người gặp khó khăn trong việc ăn các loại rau củ.
- Hỗ trợ người gầy tăng cân một cách hiệu quả và đảm bảo an toàn.

**Cách dùng Tảo Spirulina:**

- **Liều dùng cho trẻ em dưới 5 tuổi:** Uống 1 lần từ 3 – 5 viên/ ngày, có thể dùng chung với thức ăn để cho trẻ dễ hấp thụ hơn.
- **Liều dùng cho trẻ em từ 5 – 16 tuổi:** Uống 1 lần từ 10 – 20 viên
- **Liều dùng đối với người lớn:** Mỗi ngày nên uống từ 20 – 40 viên.
- **Liều dùng dành cho người đang muốn cải thiện cân nặng:** Mỗi ngày dùng từ 20 – 40 viên cách bữa ăn khoảng 30 phút đến 1 giờ.
- **Đối với người có nhu cầu giảm cân:** Sử dụng liều dùng tương tự dành cho người tăng cân nhưng cần uống trước khi ăn khoảng 30 – 60 phút.

**Giá bán thực phẩm chức năng hỗ trợ tăng cân của Nhật Tảo Spirulina tham khảo tại vivita.vn** : 550,000₫/hộp

Lưu ý: sản phẩm này không phải là thuốc và không dùng thay thế thuốc trị bệnh.




Tảo Spirulina

### 1.4 Tảo Chlorella Royal DX

**Review viên uống tăng cân của Nhật tốt Tảo Chlorella Royal DX**

Tảo lục hoàng gia Chlorella Royal DX là sản phẩm bảo vệ sức khỏe có nguồn gốc Nhật Bản. Với các hàm lượng dưỡng chất cực tốt, khiến cho sản phẩm có thể chăm sóc sức khỏe một cách toàn diện cho tất cả mọi người và mọi lứa tuổi.

**Quy cách:** Hộp 1550 Viên

**Thành phần Tảo Chlorella Royal DX**: Protein, vitamin và các khoáng chất cần thiết

**Đối tượng sử dụng:**

- Sử dụng phù hợp cho cả trẻ em, người lớn, người cao tuổi, các bà mẹ mang thai hoặc cho con bú.
- Người bị gầy, suy dinh dưỡng hoặc đang bị thừa cân, béo phì.
- Những người bị mắc các bệnh như: Huyết áp tim mạch, tiểu đường, bệnh gan thận, thiếu máu, đau dạ dày, phong thấp, ung bướu,…

**Công dụng:**

- Giúp hỗ trợ đồng thời tăng cân và giảm cân, cung cấp các lượng chất thiết yếu mà cơ thể cần.

- Giúp phục hồi, chăm sóc và nâng cao sức đề kháng hệ miễn dịch trong cơ thể.
- Giúp đào thải và thanh lọc cơ thể một cách tự nhiên từ sâu bên trong mà không cần phải nhịn ăn.

**Cách dùng Tảo Chlorella Royal DX:**

- Người lớn: Ngày uống từ 20-30 chia ra thành nhiều lần uống trước hoặc sau các bữa ăn.
- Trẻ em: Uống 5-10 viên / 1 ngày. Có thể dùng vào trước hoặc sau các bữa ăn.
- Dùng cho người tăng cân: Nên uống sau khi ăn từ 10-15 viên, chia ra thành 2 lần.
- Dùng cho người giảm béo: Nên uống trước khi ăn từ 10-15 viên, chia ra thành 2 lần.
- Dùng để chăm sóc sức khỏe: Mỗi ngày uống từ 5-8 viên, ngày/2 lần.
- Những người đang điều trị các bệnh mãn tính: Ngày uống từ 10-15 viên/lần, phân ra thành 3 lần uống.

Một khi sử dụng, mọi người nên uống thật nhiều nước để hiệu quả có thể phát huy tối đa.

**Giá bán thực phẩm chức năng hỗ trợ tăng cân của Nhật Tảo Chlorella Royal DX tham khảo:** 600.000đ/hộp

Lưu ý: sản phẩm này không phải là thuốc và không dùng thay thế thuốc trị bệnh.




Tảo Chlorella Royal DX

## 1.5 Tảo Lục Clean Chlorella Orihiro

**Review thực phẩm chức năng hỗ trợ tăng cân của Nhật tốt Tảo Lục Clean Chlorella Orihiro**

Tảo Lục Clean Chlorella Orihiro là viên uống bảo vệ sức khỏe có thể cung cấp các loại vitamin, khoáng chất, chất xơ từ tảo, giúp hỗ trợ ngăn ngừa lão hóa và nâng cao sức khỏe.

Sản phẩm được tạo nên bởi một thương hiệu hàng đầu tại Nhật Bản là Orihiro, đã được cấp giấy phép bởi cục ATTP – Bộ Y Tế là thực phẩm chăm sóc sức khỏe được lưu hành trên toàn quốc.

**Quy cách:** Lọ 1400 viên

**Thành phần Tảo Lục Clean Chlorella Orihiro:**

- Chất Diệp Lục (Chlorophyll): 90 – 195mg
- Vitamin B2: 0.24 – 0.54mg
- Sắt: 0.6 – 2.7mg
- Phụ liệu: Silicon dioxide trọn vẹn 1 viên trong 200mg.

**Đối tượng sử dụng:** Sản phẩm Tảo Lục Clean Chlorella Orihiro hết sức phù hợp cho các đối tượng đang có ý muốn cải thiện cân nặng, hỗ trợ làm đẹp da, nâng cao sức khỏe, hay cho những người có chế độ ăn thiếu rau xanh hoặc người kiêng ăn.

**Công dụng:**

- Cung cấp chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể: bổ sung vào cơ thể đa dạng khoáng chất, lượng đạm cần thiết để bồi bổ cơ thể, hỗ trợ tăng cân vào trong mệt mỏi.
- Hỗ trợ điều trị tiểu đường: Hỗ trợ kích hoạt và thúc đẩy insulin để tiến hành chuyển hóa và tăng cường thị lực tốt hơn.
- Giúp bổ sung máu: Sản phẩm chứa thành phần sắt và diệp lục. Đây là 2 thành phần rất quan trọng để giúp tạo ra lượng huyết dồi dào hơn trong cơ thể.

**Cách dùng Tảo Lục Clean Chlorella Orihiro:** Sử dụng từ 20 – 30 viên, chia thành 2 – 3 lần, uống trước hoặc sau khi ăn. Nếu muốn cải thiện cân nặng, thì nên uống sau khi ăn.

**Giá bán thực phẩm chức năng hỗ trợ tăng cân của Nhật tốt Tảo Lục Clean Chlorella Orihiro tham khảo:** 700,000₫

Lưu ý: sản phẩm này không phải là thuốc và không dùng thay thế thuốc trị bệnh.

Tảo Lục Clean Chlorella Orihiro

### 1.6 Thuốc tăng cân của Nhật cho trẻ em Siro Top Grow Jpanwell

**Review siro tăng cân của Nhật Siro Top Grow Jpanwell**

Siro Top Grow Jpanwell là thực phẩm chức năng hỗ trợ tăng cân của Nhật tốt, đó qua quá trình nghiên cứu và chế tạo bởi thương hiệu Nissin Pharmaceuticals và đã được nhập khẩu chính thức bởi JpanWell.

Đây được xem là một giải pháp dành cho các ba mẹ đang suy nghĩ tới sự phát triển của các em nhỏ. Nhờ sở hữu đa dạng thành phần dinh dưỡng có thể cung cấp vitamin nhóm B, taurine khiến trẻ ăn ngon hơn, hấp thụ tốt hơn, nhờ đó có thể phát triển thêm toàn diện.

**Quy cách:** Hộp 10 chai x 30ml

**Thành phần Siro Top Grow Jpanwell:**

- Sữa ong chúa tiệt trùng
- Mật ong nguyên chất
- Chiết xuất rễ và thân cây Solomon Nhật Bản
- Chiết xuất Nhân sâm Panax
- Taurine
- Chiết xuất thực vật lên men
- Vitamin B2 , B1, B6, B3

- Canxi lactate.

**Đối tượng sử dụng:** Trẻ em trong thời kỳ phát triển cần nâng cao sức đề kháng và tăng cân một cách an toàn.

**Công dụng:**

- Đẩy nhanh quá trình trao đổi chất ở trẻ nhỏ, tăng chuyển hóa Glucid khiến cho bé ăn được ngon miệng hơn.
- Hỗ trợ cải thiện xương khớp, ngăn nguy cơ còi xương, giúp trẻ phát triển chiều cao tối đa.
- Nhờ chiết xuất từ thực vật lên men giúp cho hệ tiêu hóa được hỗ trợ chuyển hóa thức ăn càng thêm dễ dàng và còn giúp ngăn ngừa nguy cơ rối loạn tiêu hóa.

**Cách dùng Siro Top Grow Jpanwell:** Uống 30ml/ngày bằng cách pha loãng với nước là có thể sử dụng bình thường.

**Giá bán TPCN hỗ trợ tăng cân của nhật Siro Top Grow Jpanwell tham khảo**: 890.000đ/Hộp

Lưu ý: sản phẩm này không phải là thuốc và không dùng thay thế thuốc trị bệnh.

Sản phẩm hỗ trợ tăng cân của Nhật cho trẻ em Siro Top Grow Jpanwell

### 1.7 Thực phẩm chức năng tăng cân Nhật Bản cho Nam Savas Whey Protein 100 Meiji

**Review bột tăng cân của Nhật Savas Whey Protein 100 Meiji**

Bột tăng cơ Savas Whey Protein 100 được biết là một loại sản phẩm cao cấp thuộc thương hiệu Meiji – Nhật Bản.

Sản phẩm muốn tăng cân này thích hợp dùng cho các đối tượng đang tập gym, siết chặt vóc dáng hay muốn tăng cơ. Chúng cung cấp lượng lớn protein có thể dễ dàng hấp thu bởi hương vị thơm ngon được khá nhiều người dùng yêu thích.

**Quy cách:** Túi 980g

**Thành phần Savas Whey Protein 100 Meiji:** Protein, Vitamin B12, Niacin, Vitamin C, Vitamin B1, B6, Acid folic

**Đối tượng sử dụng**:

- Người tập gym
- Vận động viên
- Người phải tập luyện với cường độ mạnh
- Người có ý định tăng cân, cơ một cách an toàn

**Công dụng:**

- Hỗ trợ xây dựng và phát triển các khối cơ bắp
- Cung cấp đầy đủ vitamin khoáng chất để duy trì sức khỏe, giúp cải thiện cân nặng một cách an toàn.
- Hỗ trợ đẩy nhanh quá trình trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng.

**Cách dùng Savas Whey Protein 100 Meiji:**

- Lấy 3 muỗng bột pha cùng với 200-300ml nước hoặc sữa, rồi khuấy đều và uống trực tiếp.
- Ngày uống 2 lần (tương đương 42g) và nên uống ngay sau khi tập.

**Giá bán TPCN hỗ trợ tăng cân của Nhật Savas Whey Protein 100 Meiji tham khảo:** 1.150.000₫/túi.

Lưu ý: sản phẩm này không phải là thuốc và không dùng thay thế thuốc trị bệnh.

Thực phẩm chức năng tăng cân Nhật Bản Savas Whey Protein 100 Meiji

# 2Lưu ý khi lựa chọn và sử dụng thuốc tăng cân của Nhật dành cho người lớn

## 2.1 Các lưu ý khi sử dụng thuốc tăng cân của Nhật

Khi muốn sử dụng các sản phẩm giúp tăng cân của Nhật, thì chúng ta cần lưu ý tới một số vấn sau đây để đảm bảo an toàn và nâng cao sức khỏe một cách hiệu quả. Cụ thể như sau:

- **Tham khảo ý kiến bác sĩ:** trước khi tiến hành sử dụng bất cứ sản phẩm nào, mọi người hãy tham khảo ý kiến của các bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng nhằm đánh giá tình hình sức khỏe của bạn để cho ra những giải pháp sử dụng phù hợp nhất.
- **Chọn sản phẩm đáng tin cậy:** Lựa chọn một sản phẩm đáng tin cậy là một trong những điều cần thiết nhất để mang lại những hiệu quả tuyệt vời đáp ứng tốt nhu cầu của mình.
- **Tuân thủ liều lượng:** Luôn phải làm theo đúng chỉ dẫn có trên từng sản phẩm hoặc là theo kiến nghị của các bác sĩ. Tuyệt đối không tự ý tăng liều lượng để giúp tăng cân nhanh chóng vì điều này sẽ gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe người dùng.
- **Theo dõi tình trạng sức khỏe:** Trong quá trình sử dụng các sản phẩm giúp tăng cân, mọi người cần theo dõi thường xuyên, nếu như phát hiện thấy có dấu hiệu bất thường nào như mệt mỏi, buồn nôn, huyết áp bất thường thì nên ngừng sử dụng ngay và cần tham khảo ý kiến của các bác sĩ.
- **Kết hợp với chế độ ăn và tập luyện**: Việc tăng cân sẽ thực sự hiệu quả chỉ khi được kết hợp với một chế độ ăn uống khoa học và có một lối sống lành mạnh. Hãy chăm chỉ luyện tập và biết cách cân đối chế độ ăn uống để có thể tăng cân một cách lành mạnh và đảm bảo an toàn
- **Tuân thủ quy định hạn sử dụng:** Đối với các sản phẩm có hạn sử dụng thì chúng ta nên kiểm tra hạn sử dụng trước khi dùng để tránh gây hại tới sức khỏe người dùng.
- **Thận trọng với tác dụng phụ:** Các sản phẩm giúp tăng cân có thể dẫn đến một số tác dụng phụ như: Tăng cường tim mạch gây loạn nhịp tim, tăng huyết áp, gây tác động xấu đến tâm trạng. Nếu gặp phải dấu hiệu bất thường nào thì nên xem xét việc ngưng sử dụng sản phẩm và xin thêm ý kiến từ các bác sĩ.
- **Không dùng chung thuốc:** Mỗi người sẽ có nhu cầu và thể trạng sức khỏe riêng nên việc chia sẻ để sử dụng chung một loại thuốc tăng cân là điều không cần thiết.
- **Theo dõi trọng lượng cơ thể**: Trước khi sử dụng sản phẩm mọi người nên kiểm tra trọng lượng cơ thể để theo dõi và đảm bảo rằng sản phẩm đó đang thực sự mang lại hiệu quả.
- **Tìm sự hỗ trợ từ chuyên gia:** Nếu trong quá trình tăng cân mà gặp bất cứ vấn thế nào liên quan tới sức khỏe thì mọi người hãy tìm kiếm tới các sự tư vấn từ những chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ có chuyên môn.

Lưu ý rằng: Mọi người chỉ nên xem xét sử dụng các sản phẩm giúp tăng cân chỉ khi đã thử qua những biện pháp khắc mà không mang lại kết quả như mong muốn hoặc gặp phải các vấn đề trong việc tăng cân một cách lành mạnh. Tham khảo các sự tư vấn từ những người có chuyên môn là điều rất cần thiết đối với quá trình giảm cân của mình.

Người dùng cần tham khảo ý kiến bác sĩ, tuân thủ đúng liều dùng sản phẩm hỗ trợ tăng cân

## 2.2 Lời khuyên để tăng cân hiệu quả

Nếu mọi người đang có ý định tăng cân, thì sau đây là những lời khuyên rất đáng lưu ý để có thể tăng cân một cách hiệu quả và an toàn. Cụ thể như sau:

- **Tính toán mức năng lượng cần thiết để tăng cân:** Thông thường nếu muốn cơ thể tăng 1kg, chúng ta sẽ phải hấp thụ nhiều hơn 7000 calories so với mức năng lượng cần cho việc duy trì cân nặng của cơ thể (còn gọi là mức TDEE).
- **Thiết lập mục tiêu tăng cân an toàn:** Nhằm giúp tăng cân an toàn, mọi người chỉ nên tăng từ từ 0.45 – 0.9 kg/tuần, nghĩa là chỉ cần hấp thụ cao hơn mức TDEE từ 450 – 900 calo/ngày là tốt nhất.
- **Ăn uống đủ lượng và chất:** Vào các bữa ăn, mọi người cần đảm bảo cung cấp đầy đủ 4 nhóm chất thiết yếu gồm đạm, đường bột, chất béo và vitamin & khoáng chất. Không vì mục đích tăng cân nhanh chóng mà hấp thụ bao nhiêu đường, quá nhiều chất béo dẫn đến chế độ dinh dưỡng bị mất cân bằng, khiến cơ thể bị bệnh.
- **Thiết lập thực đơn chi tiết:** Mỗi người nên tự tính toán chi tiết lượng calo cần thiết trong mỗi bữa ăn hoặc nhờ những người có chuyên môn tư vấn về cách xây dựng thực đơn ăn uống sao cho hiệu quả, an toàn đảm bảo phù hợp khẩu vị của mình.
- **Vận động vừa phải:** Vận động vừa phải đều đặn sẽ giúp cho cơ thể đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, giúp tăng cân hiệu quả hơn. Chúng ta nên ưu tiên một số bài tập chuyên về tăng cường sức mạnh để xây dựng các khối cơ thay vì những bài tập như cardio hay HIIT đốt nhiều calo.
- **Nghỉ ngơi hợp lý:** Đối với việc tăng cân, vận động quá mức cũng sẽ khiến cho chúng ta khó bị tăng cân đấy. Cho nên, trong quá trình tập luyện thì mọi người nên nghỉ ngơi thật đầy đủ, đặc biệt là phải ngủ đủ giấc, đúng giờ để cơ thể có thêm thời gian hồi phục giúp tăng cân hiệu quả.

# 3Mua tpcn và thuốc tăng cân của nhật nhật tốt Chính Hãng Ở Đâu?

Nếu mọi người đang có ý định tìm mua các sản phẩm hỗ trợ tăng cân của nhật chất lượng, chính hãng, giá tốt thì chắc chắn Vivita là một điểm đến rất đáng tin cậy mà tuyệt đối khách hàng không nên bỏ qua. Đây chính là hệ thống nhà thuốc có độ uy tín cao trên toàn quốc, chuyên phân phối các sản phẩm chăm sóc sức khỏe người Việt.

Đến nơi đây, quý khách hàng có thể hoàn toàn tin tưởng về các sản phẩm được Vivita cung cấp với sự cam kết 100% hàng chính hãng, được nhập khẩu trực tiếp từ nhà sản xuất với nguồn gốc xuất xứ và giấy tờ kiểm định rõ ràng. Đồng thời, 100% hàng luôn luôn mới, nói không với hàng cận date hay hết hạn sử dụng để đảm bảo chất lượng sản phẩm gửi tới tay người dùng.

Ngoài ra, khi lựa chọn các sản phẩm tại Vivita, khách hàng còn được đội ngũ dược sĩ có chuyên môn cao sẽ tiến hành tư vấn theo đúng sản phẩm, đúng bệnh và đặc biệt là đúng với mức giá phù hợp với mọi nhu cầu. Đồng thời khách hàng sẽ còn nhận được rất nhiều chương trình khuyến mãi, ưu đãi và tiến hành hỗ trợ giao hàng đáp ứng mọi nhu cầu trên toàn quốc.

Vậy nên, để được hỗ trợ mua thực phẩm, thuốc hỗ trợ tăng cân của Nhật chất lượng chất lượng tại Vivita, mọi người có thể truy cập vào **website:Vivita.vn** hoặc đến trực tiếp nhà thuốc tại:

- **Hotline/Zalo:** 1900 2061 – 0888 533 350
- **Nhà Thuốc Vivita số 1:** Số 58 Trần Quý Cáp, Phường 11, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh. Hotline/ Zalo: 0902 666 962
- **Nhà Thuốc Vivita số 2:** 84B đường số 2, Phường Trường Thọ, Thành phố Thủ Đức, Hồ Chí Minh. Hotline/ Zalo: 0898 988 841

**Kết luận**

Trên đây là tổng hợp những thông tin gợi ý về các loại TPCN và thuốc tăng cân của Nhật tốt nhất hiện nay để mọi người tham khảo. Để được tư vấn rõ hơn về loại sản phẩm phù hợp với thể trạng của mình, mọi người có thể liên hệ với **Vivta** để được đội ngũ dược sĩ tư vấn rõ hơn nhé.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/vien-uong-thuoc-tang-can-cua-nhat-tot-nhat-hien-nay.html